# خواتین کی صحت و مسائل

دوسرا حصہ

# حمل (1)

پیشکش

سائنس کی دنیا (فیس بک گروپ)

# ہمارے سوشل میڈیا پلیٹ فارمز سے جڑیں!

یہ مجموعہ ہمارے فیس بک گروپ (سائنس کی دُنیا) میں ممبرز کی جانب سے پوچھے گئے مختلف سوالات اور ان کے جوابات پر مشتمل ہے۔اس کا مقصد سائنس کے فروغ اور تعلیمی شعور کی بیداری میں کردار ادا کرنا ہے۔اس پی ڈی ایف کا مطالعہ کرنے والوں سے گزارش ہے کہ اس علم کو اپنے جاننے والوں اور دوستوں تک بھی ضرور پہنچائیں۔

# فہرست سوالات

# تعارف

سوشل میڈیا کے جہاں دوسرے فوائد کو جھٹلایا نہیں جاسکتا وہاں قطعاً اس بات سے بھی صرفِ نظر نہیں کیا جا سکتا کہ یہاں پر بڑی تعداد اُن لوگوں کی بھی ہے جو یہاں جدید علوم سیکھنے اور جاننے کے لئے تشریف لاتے ہیں۔ یوں سائنسی اور دیگر علمی سرگرمیوں کے حوالے سے سوشل میڈیا کا استعمال دورِ حاضر میں یقیناً نہایت اہمیت کا حامل بنتا جا رہا ہے۔ اسی مقصد کو ذہن میں رکھتے ہوئے کچھ سال پہلے فیس بک پر "سائنس کی دنیا" کے نام سے ایک پبلک گروپ تشکیل دیا گیا کہ علم سے بڑھ کر اس دُنیا میں کوئی قیمتی چیز نہیں اور علم کا حاصل کیا جانا نہایت سعادت کی بات ہے۔

سائنس کی دُنیا گروپ کی مقبولیت کا اندازہ ممبران کی روز بروز بڑھتی ہوئی تعداد سے بخوبی لگایا جا سکتا ہے۔ کچھ ہی عرصہ میں اِس گروپ کے ممبران کی تعداد لاکھوں تک پہنچ چکی ہے۔ دُنیا بھر میں اردو زبان بولنے اور سمجھنے والے لوگ اس گروپ کے ذریعے سائنس سیکھتے اور سکھاتے ہیں۔

زیرِ نظر پی ڈی ایف خواتین کی صحت و مسائل سیریز کا دوسرا حصہ ہے۔ اس پی ڈی ایف کا مطالعہ کرنے والوں سے گزارش ہے کہ اس علم کو اپنے جاننے والوں اور دوستوں تک بھی ضرور پہنچائیں۔ پی ڈی ایف میں سائنس کی دنیا فیس بک گروپ، واٹس ایپ چینل اور یوٹیوب چینل کے لنکس بھی فراہم کر دیئے گئے ہیں۔

آئیں ہم سب مل کر وطنِ عزیز میں سائنسی سوچ کو پروان چڑھانے کی کاوشوں میں اپنا حصہ ڈالیں۔ شکریہ

انتظامیہ: سائنس کی دُنیا (فیس بک گروپ)

## سوال 1

### حمل (Pregnancy) کے باوجود ماہواری (Menses) آنے کی کیا وجہ ہوتی ہے؟

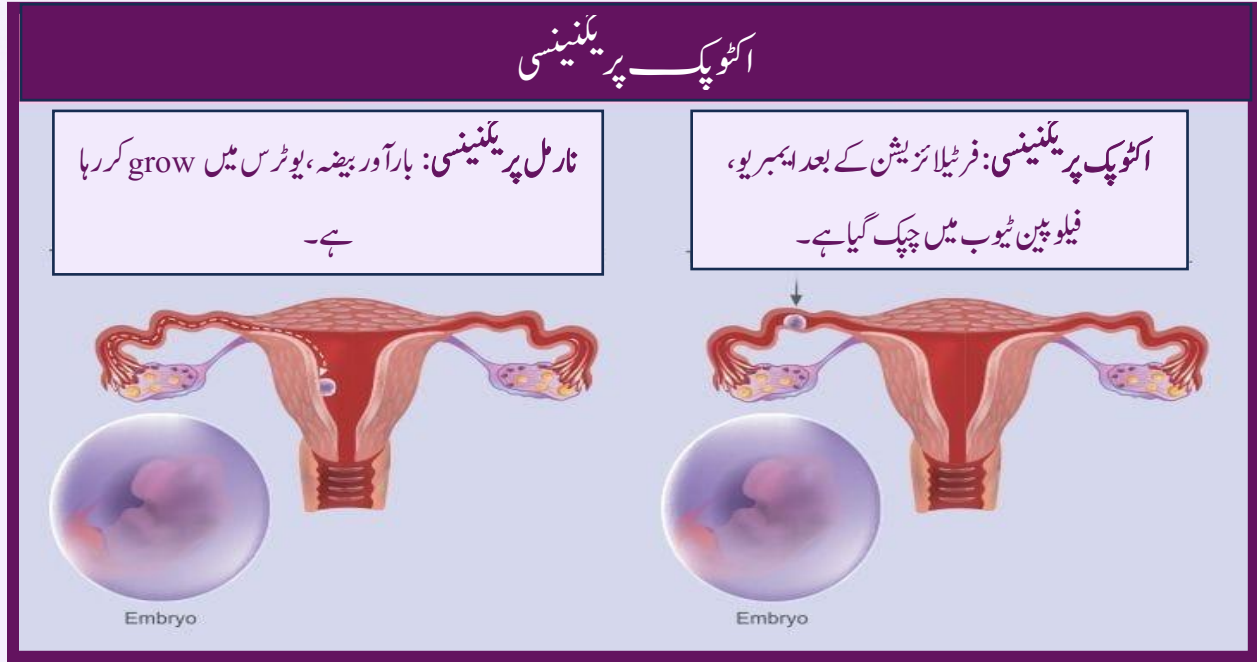
حمل کی سب سے عام نشانی ماہواری کا رک جانا ہے، مگر بعض صورتوں میں حمل کے دوران بھی خون آ سکتا ہے جسے عام طور پر "امپلانٹیشن بلیڈنگ" کہا جاتا ہے۔ حمل کے دوران ہونے والی بلیڈنگ کی کچھ وجوہات درج ذیل ہیں:

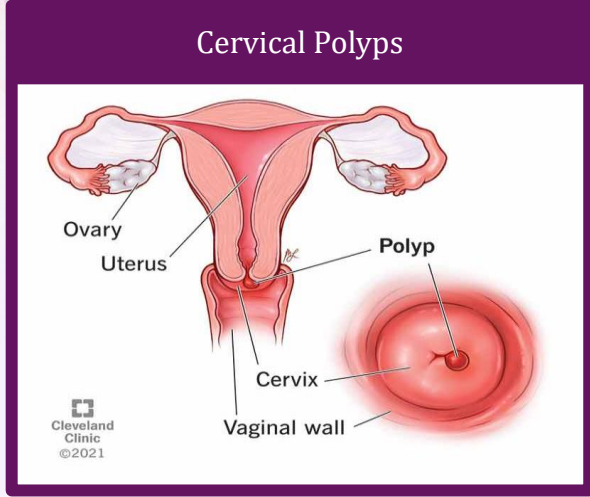
**امپلانٹیشن بلیڈنگ (Implantation Bleeding):** جب بار آور بیضہ (Fertilized Egg) رحم (Uterus) کی دیوار سے چپکتا ہے تو تھوڑا بہت خون (Bleeding) آ سکتا ہے۔ یہ بلیڈنگ عام طور پر حمل کے ابتدائی دنوں میں ہوتی ہے اور ماہواری سے کم ہوتی ہے۔

**ہارمونل تبدیلیاں (Harmonal changes):** کچھ عورتوں میں حمل کے دوران ہارمونل عدم توازن کی وجہ سے بلیڈنگ ہو سکتی ہے۔

**سب کرونک ہیماٹوما (subchorionic):** یہ اس وقت ہوتا ہے جب رحم کے اندر خون جمع ہو جاتا ہے۔ یہ حالت عام طور پر خود ہی ٹھیک ہو جاتی ہے لیکن کبھی کبھار معائنہ اور علاج کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔

**مولر پریگننسی (Molar Pregnancy):** ایک نایاب کنڈیشن ہے۔ اس میں فرٹیلائزیشن (Fertilization) نارمل نہیں ہوتی، نتیجے میں ٹیومر بنتا ہے اور مِس کیرج ہونے کی صورت میں بلیڈنگ ہوتی ہے یا مس کیرج نہ ہو تو سرجری کی ضرورت پیش آ سکتی ہے۔

**ایکٹوپک پریگننسی(Ectopic Pregnancy):** فرٹیلائزیشن کے بعد جنین(Embryo)یوٹرس کی بجائے فیلوپئین ٹیوبز(Fellopian Tubes)،اووری(Ovary)یا کہیں اور ہی چپک جاتا ہے،اس کو ایکٹوپک پریگننسی کہا جاتا ہے، یہ جان لیوا ثابت ہوسکتی ہے۔اس حالت میں بھی بلیڈنگ ہوسکتی ہے۔

**پیلوک ایگزیم(Pelvic Exam):** حمل کے دوران عموماً گائناکولوجسٹ ٹرانس ویجائنل الٹراساؤنڈ یا پیلوس کا چیک اپ کرتے ہیں، یہ بھی بلیڈنگ کی وجہ ہوسکتی ہے۔

**پلے سنٹا پریویا(Placenta Previa):** پلے سینٹا کو حمل کے آخری ہفتوں میں فیٹس کے اوپر کی جانب ہوجانا چاہیے، جس سے ویجائنا کا راستہ صاف ہوجاتا ہے تاکہ پیدائش میں آسانی ہوتاہم کبھی کبھی اس کے برعکس ہوتا ہے اور راستہ بلاک ہوجاتا ہے، اس حالت کو پلے سینٹا پریویا کہا جاتا ہے، اس حالت میں بلیڈنگ ہوسکتی ہے۔

**سروائیکل یا سروِکل پولپس(Cervical Polyps):** یہ سروکس (Cervics) پر ایک نان کینسرس گروتھ (Non Cancerous Growth) ہوتی ہے جس سے بلیڈنگ ہو سکتی ہے۔

**مِس کیرج(Miscarriage):** حمل کا ضائع ہو جانا، وجہ کا تعین کرنا ضروری ہے، کافی وجوہات ہو سکتی ہیں، ایسی صورت میں ڈاکٹر سے رجوع کرنا چاہیے۔

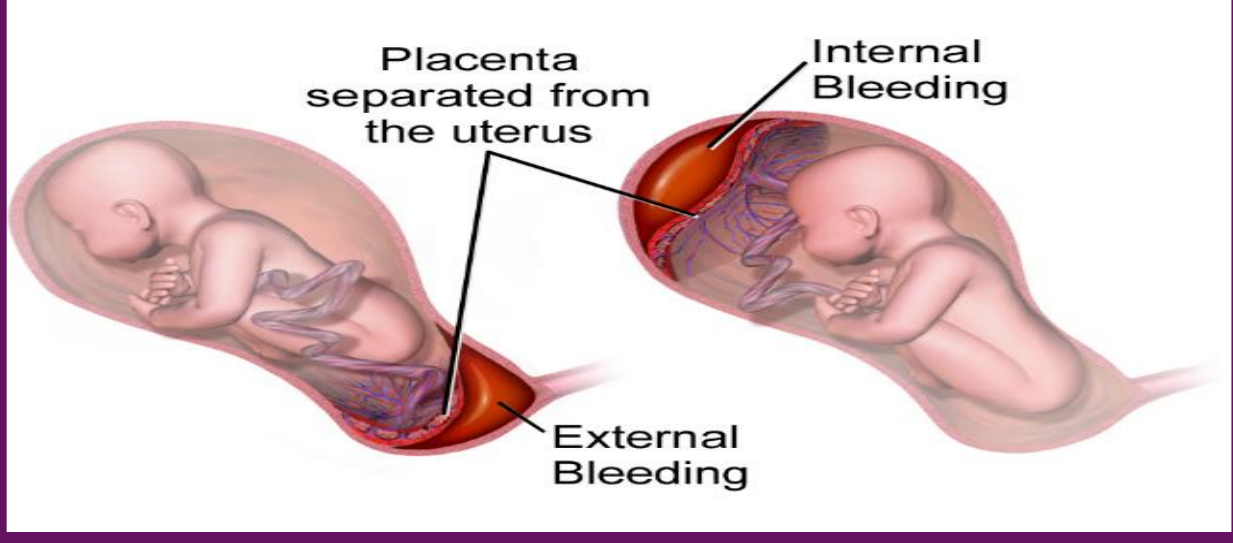
**پری ٹرم یا پری میچور لیبر(Pre Term or Pre mature labour):** 37 ہفتوں سے پہلے بچے کا پیدا ہونا، اس حالت میں بھی ویجائنل بلیڈنگ ہو سکتی ہے۔

**سیکس(Sex):** کچھ عورتوں میں دورانِ حمل سیکس کے نتیجے میں معمولی بلیڈنگ ہو سکتی ہے۔

**پلے سینٹل ابریشن(Placental Abruption):** پلے سینٹا یوٹرس سے الگ ہو جاتا ہے اور بلیڈنگ کا سبب بنتا ہے۔

**انفیکشن(Infection):** بلیڈنگ کا ایک سبب انفیکشنز بھی ہو سکتا ہے۔ تاہم اصل وجہ کا تعین کرنے کے لئے ڈاکٹر سے مشورہ ضروری ہے۔ ضروری ٹیسٹس کے بعد ہی حتمی فیصلہ کیا جا سکتا ہے۔

اگر حمل کے دوران کسی بھی قسم کی بلیڈنگ ہوتی ہے تو فوراً ڈاکٹر سے مشورہ کرنا ضروری ہے تاکہ ممکنہ وجوہات کی جانچ کی جا سکے اور مناسب علاج فراہم کیا جا سکے۔ سہیل احمد کھوسو، راشد احمد ساحل (ممبر سائنس کی دنیا)

Placental Abruption

## حمل کی تیاری کے دوران فولک ایسڈ لینا کیوں ضروری ہے؟

دوران حمل خواتین کا فولک ایسڈ لینا بہت ضروری ہے۔ فولک ایسڈ بچے کو سنگین پیدائشی نقائص ہونے سے بچا سکتی ہے۔ جسے نیورل ٹیوب ڈیفیکٹ (NTDs) کہا جاتا ہے۔ فولک ایسڈ ماں کے پیٹ میں بچے کی نیورل ٹیوب کی مناسب تشکیل کے لیے ضروری ہے اور یہ نیورل ٹیوب ہی ہے جس سے بعد میں دماغ، ریڑھ کی ہڈی اور حرام مغز بنتا ہے۔ اگر ماں کے جسم میں فولک ایسڈ کی مقدار کم ہو تو یہ عمل متاثر ہو گا اور بچے میں پیدائشی نقائص ہو سکتے ہیں، جیسے کمر پر پھوڑ، دماغ میں پانی کا پڑ جانا اور سر کے سائز میں اضافہ، بچے میں پیشاب اور پاخانے کا کنٹرول نہ ہونا، اور نچلے دھڑ کی معذوری بھی

شامل ہے۔ لہذا تمام حاملہ خواتین میں حمل کے پہلے تین مہینوں کے دوران روزانہ 400 مائیکروگرام (0.4mg) فولک ایسڈ استعمال کرنے کی ہدایت کی جاتی ہے۔

فولک ایسڈ اس وقت شروع کر دینا چاہیے جب حمل کے لیے کوشش کر رہے ہوں۔ اس گولی کو شروع کرنے کے لیے مثبت حمل ٹیسٹ کا انتظار نہ کریں کیونکہ جب حمل ٹیسٹ مثبت آتا ہے تو بچہ پہلے ہی ایک ماہ کا ہو چکا ہوتا اور اہم وقت ضائع ہو جانے سے فائدہ کم ہوتا ہے۔ ڈاکٹر ارشد محمود (ممبر سائنس کی دنیا گروپ)

## حمل ٹھہرنے کے لیے کتنے اسپرم چاہیے ہوتے ہیں؟

ایک عام آدمی کے Semen (منی) میں، جس کی کل مقدار دو سے پانچ ملی لٹر تک ہوتی ہے، سپرمز کی فی ملی لٹر تعداد پچاس سے ساٹھ ملین یا اس سے بھی زیادہ ہو سکتی ہے۔ تاہم حمل کے لئے سپرمز کی کم سے کم تعداد پندرہ سے بیس ملین فی ملی لٹر ہونی چاہیے۔ اس میں بھی کم از کم پچاس فیصد یا اس سے زیادہ سپرمز ایکٹیو حالت میں ہونے چاہئیں ورنہ حمل ٹھہرنے کے امکانات کم ہو جاتے ہیں۔ ان ایکٹیو سپرمز میں بھی شکل وصورت (morphology) کے اعتبار سے کوئی نقص نہیں ہونا چاہیے۔ ویسے ان لاکھوں کرڑوں سپرمز میں سے صرف ایک ہی سپرم اس قابل ہو گا کہ اپنی منزل مقصود تک پہنچ کر انڈے (Egg) کو بارآور کر سکے۔ اس لمبے اور مشکل سفر کو طے کرنے کے لئے سپرم اپنی "دم" کے ذریعے مسلسل اوپر کی طرف حرکت کرتے رہتے ہیں اور زاد راہ کے طور پر اپنے اندر فرکٹوز (گلوکوز کی ایک قسم) کا مناسب ذخیرہ رکھتے ہیں تاکہ راستے میں ان کو درکار انرجی میسر آ سکے۔ سلطان محمد (ایڈمن ممبر سائنس کی دنیا گروپ)

## خواتین کو حمل میں الٹیاں کیوں ہوتی ہیں؟

خواتین کے جسم میں ایسٹروجن (Estrogen) اور پروجسٹروجن (Progestron) نامی ہارمونز ایک خاص مقدار اور توازن میں پائے جاتے ہیں جس کا مطلب یہ ہے کہ کسی ایک ہارمون کے ذیادہ ہونے سے پیدا ہونے والے سائڈ ایفیکٹس کو دوسرا ہارمون بیلنس کرتا ہے۔ حمل کے دوران یہ دونوں ہارمونز نہ صرف اپنے معمول سے زیادہ مقدار میں پیدا ہوتے ہیں بلکہ ان کا توازن بھی بگڑ جاتا ہے۔ خاص طور پر حمل کے دوران پروجسٹرون نامی ہارمون کے زیادہ ہونے سے خواتین کو متلی اور بعض اوقات الٹیاں آنے کی شکایت ہو سکتی ہے۔

ان اثرات سے بچنے کے لئے خواتین اپنے فیملی ڈاکٹر، گورنمنٹ کے مرکز صحت، مرکز بہبود آبادی یا علاقے کی ٹرینڈ ایل ایچ وی سے رجوع کر سکتی ہیں۔ جہاں یہ سہولیات میسر نہ ہوں، وہاں معمولی شکایت کی صورت میں ادرک کا قہوہ بنا کر لیا جا سکتا ہے۔ شکایت زیادہ ہونے کی صورت میں ڈاکٹر سے مشورہ بہرحال ضروری ہے۔ سلطان محمد (ایڈمن ممبر سائنس کی دنیا گروپ)

## سوال 5

### خواتین کے لیے فیملی پلاننگ کے کیا آپشن ہیں؟

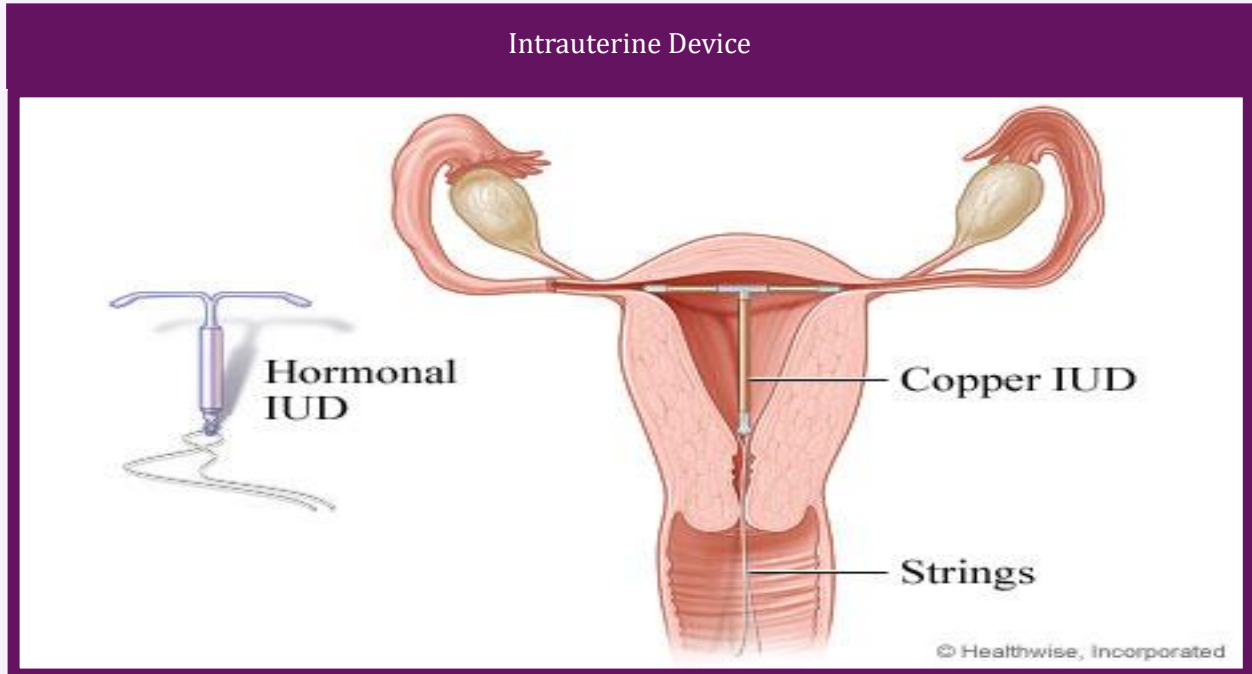
فیملی پلاننگ کے طریقے بہت سے ہیں۔ سب سے پہلے یہ بات یاد رکھنی چاہیے کہ کوئی بھی طریقہ حمل نہ ٹھہرنے کی سو فیصد گارنٹی نہیں دے سکتا۔ اس لیے مناسب یہی ہے کہ مکمل تسلی کے لیے بیک وقت ایک سے زیادہ طریقوں سے استفادہ کیا جائے۔

- خواتین اپنے بچوں کو کم از کم دو سال تک اپنا دودھ پلائیں۔ جب تک دودھ پلائیں گی، حمل کے امکانات کم ہوں گے۔

مانع حمل ہارمون امپلانٹ

- ہارمونز کے امپلانٹ (Implant) جو بازو کی جلد کے نیچے لگائے جاتے ہیں۔ یہ امپلانٹ پروجیسٹرون نامی ہارمون خارج کرتے ہیں جو ovulation کو روکنے میں مدد کرتا ہے۔ یہ امپلانٹ پانچ سال تک کام کرتے ہیں۔
- ایک طریقہ ہارمونز والے انجیکشن کا ہے۔ ایک انجکشن مکمل تین مہینے کے لئے ہوتا ہے۔ جبکہ دوسری قسم کا انجکشن اسی (80) دن بعد لگوانا پڑتا ہے۔
- خواتین کے استعمال کے لئے بھی خصوصی کنڈوم (cap) ملتے ہیں جن سے حمل کو روکا جاسکتا ہے۔

- اسپرمز کو مارنے والے Gel کا استعمال: ہم بستری کے بعد خاتون کے اس جیل (Gel) کے استعمال سے سے سپرمز مر جاتے ہیں اور ان کی بارآوری (Fertilization) کی صلاحیت ختم ہو جاتی ہے۔ ہر دفعہ کے لیے الگ سے استعمال کرنا پڑتا ہے۔
- کاپر ٹی یا چھلے (Cooper T or Intrauterine Device) کا استعمال، اس سے رحم کا منہ (Cervix) کھلا رہتا ہے اور بیضہ بارآور ہونے کے باوجود حمل نہیں ٹھہرتا۔ یہ طریقہ لمبے عرصے کے لئے کارآمد ہے۔
- اووری (Ovary) سے رحم مادر (Uterus) تک آنے والی نالیوں کو کاٹ کر دوبارہ ٹانکہ لگا کر بند کر دیا جاتا ہے۔ یہ طریقہ نل بندی (Tubel Ligation) کہلاتا ہے۔ یہ بھی مستقل طریقہ علاج ہے۔
- بیضہ دانی نکلوانا، اس کو اووفریکٹومی (Oophorectomy) بھی کہتے ہیں۔ گائناکالوجسٹ ایک آپریشن کے ذریعے دونوں بیضہ دانیوں کو نکال دیتی ہیں۔ مستقل طریقہ علاج ہے۔
- ہارمونز والی دواؤں کا استعمال
- ہم بستری کے بعد استعمال ہونے والی گولیاں۔ سلطان محمد (ایڈمن ممبر سائنس کی دنیا گروپ)

Intrauterine Device

## سوال 6

کہا جاتا ہے کہ Contraceptive Pills بہت خطرناک ہوتی ہیں، اور اس سے عورتوں کی جان کو بھی خطرہ ہوتا ہے۔

ہر دوا کے سائیڈ ایفیکٹس (Side Effects) ہوتے ہیں۔ اگر ڈاکٹر سے مشورہ کر کے دوا لی جائے تو ڈاکٹر کی ذمہ داری ہے کہ دوا کے سائیڈ ایفیکٹس سے آگاہ کرے۔ بے دھڑک بچے پیدا کرتے جانا بھی خواتین کے لیے بے حد خطرناک ہو سکتا ہے۔ پوری دنیا میں جو چیز بلا خوف و خطر استعمال کی جاتی ہے، نا معلوم ہمارے ہاں یکدم کیسے بغیر کسی ثبوت کے انتہائی خطرناک بن جاتی ہے۔

ہارمونز والی دواؤں کے لیے ڈاکٹر عام معائنہ کرتا ہے جس کے بعد یہ دوائیں بلا جھجک استعمال کی جا سکتی ہیں۔ اس معائنے کی ایک چیک لسٹ ہر فیملی فزیشن ڈاکٹر کے پاس موجود ہوتی ہے۔ قدیر قریشی (ایڈمن ممبر سائنس کی دنیا گروپ)

کاپر ٹی یا چھلے کے کیا نقصانات ہیں؟

میڈیکلی یہ ایک محفوظ طریقہ ہے البتہ اس کے استعمال سے ماہواری کے دوران پہلے دو سے تین مہینے عام حالات کی نسبت تھوڑا درد بڑھ سکتا ہے اور ماہواری میں خون تھوڑا زیادہ آ سکتا ہے (Painful Heavy Bleeding)۔ ڈاکٹر اسجد محمود فزیو تھراپسٹ (ممبر سائنس کی دنیا گروپ)

## مردوں کے پاس کونسے آپشن ہیں جن سے پیدائش کو کنٹرول کیا جاسکتا ہے؟

مردوں کے پاس کنڈوم (Condom)، نس بندی (Vesectomy) کے آپشن ہیں، اور اب مردوں کے لئے بھی کچھ ایسی گولیاں آرہی ہیں مارکیٹ میں جن کے کھانے سے حمل نہیں ٹھہرتا، اس کے علاوہ کچھ ممالک میں ہارمون کے انجکشن بھی دستیاب ہیں۔ عورتوں کی بجائے اگر مرد اس کام میں آگے آئیں تو ان کے لیئے سائیڈ افیکٹس عورتوں کی نسبت کافی تھوڑے ہیں۔ ہمارے ہاں خاندانی منصوبہ بندی میں عورتوں کو ہی قربانی کا بکرا بنایا جاتا ہے جبکہ مرد بھی یہ کام کرسکتے ہیں اگر چاہیں تو۔ سہیل افضل (ایڈمن ممبر سائنس کی دنیا گروپ)

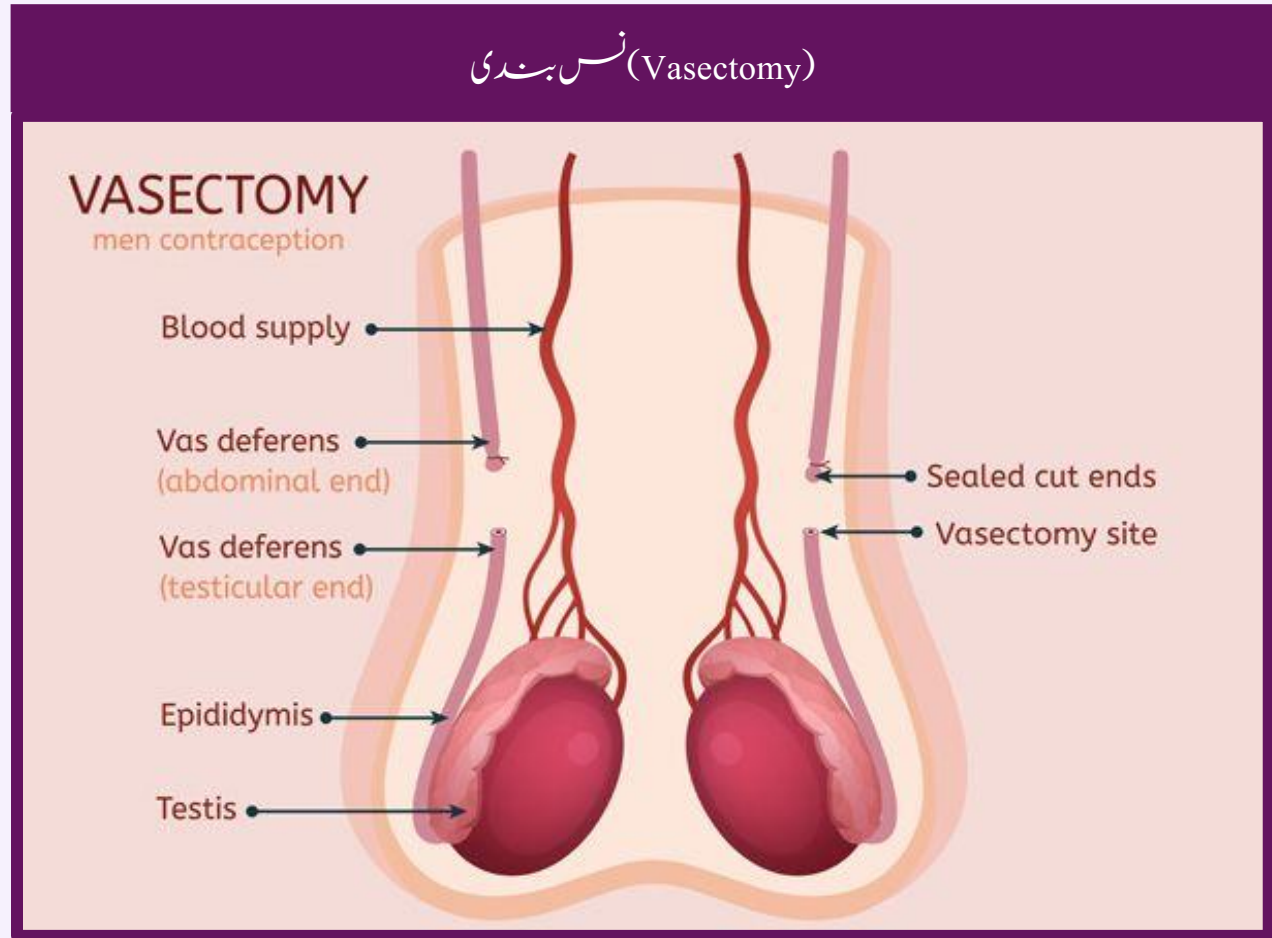
## نس بندی (Vesectomy) کیسے کی جاتی ہے؟

جواب: مردوں کے لیے نس بندی کا آپریشن صرف چند منٹ کا ہے، جس میں ڈاکٹر آپ کے testicles سے ٹیوب کو نکال کر ان پر چھوٹے چھوٹے کٹ لگا کر پہلے ایک گرم آلے سے انہیں جھلسا کر اندر سے بند کر دیتا ہے، پھر ان کو درمیان سے کاٹ کر ان پر ایک ٹائٹینیم کا چھلا (Titanium Ring) بھی چڑھا دیتا ہے تاکے اس ٹیوب کا منہ دوبارہ نا کھلے۔ اس آپریشن میں کوئی ٹانکا وغیرہ بھی نہیں لگتا۔ آپ آپریشن کے بعد فوراً گھر جاسکتے ہیں۔ اور ڈاکٹر آپ کو ہدایت دیتا ہے کہ کچھ دن بھاری چیزیں اٹھانے، اور ایک گھنٹہ سے زیادہ لمبی ڈرائیو نا کریں۔ اگر آپ کچھ دن تھوڑا بہت

آرام کریں تو ایک ہفتے میں آپ کو محسوس بھی نہیں ہو گا کہ آپ کا کوئی آپریشن بھی ہوا ہے۔ ہاں مردوں کو اس آپریشن کے چار ماہ بعد اپنے سیمنز (Semens) کا ٹیسٹ بھی کروانا ہوتا ہے اگر اس میں رزلٹ ٹھیک ہے تو اب آپ مزید بچے نہیں بنا سکتے۔ اس رزلٹ کے فیل ہونے کے چانسز بہت معمولی ہیں۔

مردوں کے لیے یہ آپریشن نا صرف آسان ہے بلکہ اس کے سائیڈ افکٹس عورتوں کی نسبت بہت ہی معمولی ہیں۔ ایسے میں مردوں کو یہ طریقہ اپنانے میں بلکل ہچکچاہٹ نہیں ہونی چاہیے۔ چونکہ جب گاڑی کے سارے پہیے ٹھیک طرح کام کریں گے تو نا صرف گھر خوشحال ہو گا بلکہ ساری فیملی اچھی اور تندرست زندگی گزارے گی۔ سہیل افضل (ایڈمن ممبر سائنس کی دنیا گروپ)

## نس بندی (Vasectomy)

VASECTOMY
men contraception
Blood supply
Vas deferens (abdominal end)
Vas deferens (testicular end)
Epididymis
Testis
Sealed cut ends
Vasectomy site

## سوال 10

### نس بندی کے بعد اگر مرد دوبارہ بچہ پیدا کرنا چاہے تو کیا یہ آپریشن ریورس ہو سکتا ہے؟

یہ آپریشن ریورس بھی ہو سکتا ہے لیکن اس بات کی کوئی گارنٹی نہیں کہ آپ دوبارہ بچہ بنانے میں کامیاب ہو جائیں گے۔ ان مردوں کے لئے یہ آپریشن بہترین ہے، جن کا آگے اپنا بچہ بنانے کا کوئی پروگرام نہیں۔ ویسے بھی ڈاکٹر جوان مردوں کو یہ آپریشن کروانے کا نہیں کہتے، وہ مرد جو 35 چالیس کی عمر سے اوپر ہوں اور اب انہیں مزید بچوں کی ضرورت نہیں تو ان کو اس بارے میں سوچنے کی ضرورت ہے۔ مردوں کے لیے یہ زیادہ آسان اور محفوظ ہے بہ نسبت عورتوں کے۔ سہیل افضل (ایڈمن ممبر سائنس کی دنیا گروپ)

## سوال 11

### اگر مرد نس بندی کروالے تو سیکس میں ایجوکلیشن (Ejaculation) کے وقت جو سپرم پیدا ہوں گے وہ کہاں جائیں گے؟

سپرمز، حجم کے لحاظ سے، خارج ہونے والی منی کا دو تین فیصد سے زیادہ نہیں ہوتے۔ نس بندی کے بعد منی بنتی بھی ہے اور خارج بھی ہوتی ہے، بس اس میں سپرمز نہیں ہوتے۔ سپرمز جسم کے اندر ہی اپنی مختصر سی لائف گزار کر جسم میں دوبارہ جذب ہو جاتے ہیں۔ سلطان محمد (ایڈمن ممبر سائنس کی دنیا گروپ)

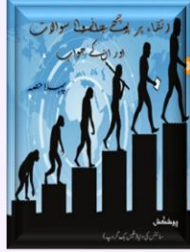
## سوال 12

### عزل کا طریقہ (Withdrawal Method) کتنا محفوظ ہے؟

یہ طریقہ مکمل محفوظ نہیں ہے۔ جنسی اشتعال کے وقت مرد کے عضو تناسل سے شفاف مائع کے قطرے خارج ہوتے ہیں جن میں سپرم موجود ہوتے ہیں۔ یعنی اگر انزال سے پہلے مرد عورت سے الگ ہو جائے تو بھی بہت سے سپرم اس شفاف مائع کے اخراج کے ساتھ خارج ہو کر عورت کی اندام نہانی (Vagina) میں پہنچ جاتے ہیں، جن سے حمل قائم ہو سکتا ہے۔ زیادہ مؤثر فیملی پلاننگ کے لیے ایک سے زائد طریقے ملا کر استعمال کرنے چاہیے۔ مثلاً، انجکشن کے ساتھ مخصوص دنوں میں عزل یا کنڈوم۔ قدیر قریشی (ایڈمن ممبر سائنس کی دنیا گروپ)

## متفرق موضوعات پر سوالات وجوابات کی پی ڈی ایف پڑھنے کے لیے کلک کریں!

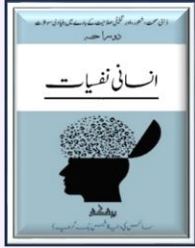
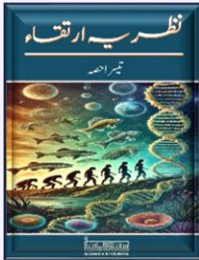
متفرق سوالات وجوابات (پہلا حصہ)

خواتین کی صحت-ماہواری

نظریہ ارتقاء پہلا حصہ)

انسانی نفسیات (پہلا حصہ)

متفرق سوالات وجوابات (دوسرا حصہ)

خواتین کی صحت- حمل 1

نظریہ ارتقاء (دوسرا حصہ)

انسانی نفسیات (دوسرا حصہ)

متفرق سوالات وجوابات (تیسرا حصہ)

خواتین کی صحت- حمل 2

نظریہ ارتقاء (تیسرا حصہ)